

8月・9月 学校給食献立予定表

菊池地区学校給食共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー	エネルギー
					ちやにくやほねになる (あか)	ねつやちからになる (ぎ)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	(小) たんぱくしつ	(中) たんぱくしつ
28	月	豚キムチ丼		卵入りわかめスープ	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら あぶら	たまねぎ もやし ねぎ にんじん はくさい えのき	553 26.7	688 32.4
29	火	丸パンカット		野菜スープ ハンバーグ 野菜の甘酢あえ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	さとう じゃがいも パン マカロニ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	560 24.0	702 29.2
30	水	麦ごはん		厚揚げのみそ汁 いわしの梅煮 キャベツのごま昆布あえ	ぎゅうにゅう いわし わかめ あつあげ しおこんぶ (いりこだし)	こめ さとう むぎ ごま	たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり えのきだけ しそ	570 26.3	716 31.8
31	木	ミルクパン		肉みそビーフン かみかみあえ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく さきいか	さとう ビーフン ごま パン ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	519 24.7	680 31.1
1	金	救給カレー		豚汁 バナナ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく (かつおだし)	こめ じゃがいも あぶら こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ しめじ トマト しょうが バナナ コーン じゃがいも	539 16.0	767 19.8
4	月	梅じゃこごはん		かぼちゃのみそ汁 信田煮 たくあんあえ	しらすぎゅうにゅう とうふ たまご あぶらあげ たらすり わかめ ひじき (いりこだし)	こめ ごま こむぎこ むぎ はるさめ	うめ かぼちゃ ねぎ にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう きゅうり きゃべつ	572 22.7	678 25.7
5	火	ココアパン		サラダうどん 春巻	ぎゅうにゅう ハム とりにく ぶたにく わかめ	パン うどん さとう あぶら はるさめ	キャベツ 人参 たまねぎ だけのこ きゅうり トマト コーン	651 20.1	866 26.0
6	水	麦ごはん		厚揚げのみそ煮 切り干し大根のごまサラダ ぶどう	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ささみ	こめ さとう こんにゃく あぶら むぎ じゃがいも すりごま ねりごま	にんじん ごぼう きゅうり ぶどう だけのこ いんげん キャベツ しいたけ きりぼしだいこん	590 24.0	753 29.4
7	木	麦ごはん		もずくスープ 魚のチリソースかけ ひじきとツナのナムル	ぎゅうにゅう 鶏肉 ホキ もずく ひじき ツナ	こめ あぶら さとう むぎ ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが もやし たら にんじん きゅうり たまねぎ	562 24.4	712 29.8
8	金	南関あげ丼		白玉汁	たまご なんかんあげ ぎゅうにゅう とりにく (かつおだし こんぶだし)	こめ さとう むぎ しらたま	たまねぎ ねぎ しめじ にんじん だいこん	605 25.5	759 32.0
11	月	麦ごはん		じゃがいものうま煮 ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく あつあげ ハム	こめ あぶら こんにゃく むぎ じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん ごぼう きゅうり コーン	584 21.0	679 27.4
★★★ きくちさんデー 「なす」 ★★★									
12	火	ソフトフランスパン		なすのミートスパゲティ コーンサラダ	ぎゅうにゅう だいす ぎゅうひきにく ぶたひきにく チーズ	パン さとう あぶら スパゲティ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん しめじ なす コーン キャベツ トマト きゅうり	558 24.0	720 30.1
13	水	麦ごはん		はんぺんのすまし汁 ホキ天玉揚げ 大豆の五目煮	ぎゅうにゅう とうふ くわかめ はんぺん ホキ だいす わかめ (かつおだし こんぶだし)	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ ごぼう いんげん しいたけ	561 22.9	709 27.8
14	木	米粉パン		かぼちゃのシチュー チーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ 生クリーム ハム	こめ さとう パン じゃがいも オリーブあぶら	たまねぎ かぼちゃ キャベツ マッシュルーム きゅうり にんじん ビーマン	513 23.7	665 30.3
15	金	麦ごはん		たまごスープ ミートボールの甘酢あん ツナの中華あえ	ぎゅうにゅう とうふ たまご ツナ とりにく わかめ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	510 21.3	743 25.5
19	火	ひのくにパン		ポークビーンズ カシューナッツサラダ	ぎゅうにゅう えだまめ ぶたにく チーズ だいす ハム	さとう じゃがいも パン あぶら カシューナッツ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ トマト	555 26.1	701 32.7
★★★ ふるさとくまさんデー 「山鹿地区」 ★★★									
20	水	くりごはん		いわしつみれ汁 きびなごカリカリフライ ツナサラダ	ぎゅうにゅう いわし たら きびなご ツナ わかめ (かつおだし こんぶだし)	こめ くり あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ コーン	575 22.9	723 28.6
21	木	マーボー丼		ハンサンスー ハンサンスー	とうふ ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう ハム	こめ あぶら むぎ さとう ごまあぶら はるさめ さとう	たまねぎ しいたけ ねぎ だけのこ にんじん もやし きゅうり	582 24.4	722 29.5
22	金	麦ごはん		親子煮 れんこんサラダ	ぎゅうにゅう てんぷら とりにく あつあげ たまご ハム	こめ さとう むぎ じゃがいも あぶら ごま	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ れんこん きゅうり コーン	626 24.1	797 29.5
25	月	麦ごはん		肉団子スープ ぎょうざ 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かいそうサラダ ツナ	こめ はるさめ むぎ あぶら さとう アーモンド ごまあぶら	にんじん キャベツ たら ねぎ きくらげ たまねぎ きゅうり もやし	562 19.8	761 25.3
26	火	コッペパン		ポトフ カレーミート チーズ	ぎゅうにゅう だいす ウインナー チーズ とりにく ぶたひきにく	さとう パン じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しめじ ビーマン ブロッコリー	558 25.9	716 32.5
27	水	麦ごはん		スーミータン 豚肉の焼肉風	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも いりごま さとう あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ コーン キャベツ ビーマン もやし しめじ	550 21.5	704 26.2
28	木	かぼちゃパン		トマトスープ あじハーブフライ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン アジ ハム	さとう あぶら じゃがいも シーザードレッシング	かぼちゃ たまねぎ コーン にんじん トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり	639 26.1	776 30.0
29	金	麦ごはん		豆腐のみそ汁 れんこんつくね きゅうりの即席漬・お月見たんこ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ とりにく (いりこだし)	こめ ごま むぎ しょうしんこ	えのきだけ にんじん にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり だいこん れんこん	663 28.6	823 33.6

※都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
※だしは()で表示しています。